



## AKTIVITETSPLAN FOR ALLIDRETT

### **Allidrett er Remyras tilbud til barn i alderen 6-8 år**

(Aktivitetsplan beskriver hva som skal vektlegges for aldersgruppen og hvilke kriterier som gjelder i forbindelse med trening og turneringer.)

Tilbudet er ment som et lavterskeltilbud, hvor barna får mulighet til å prøve ulike idretter og aktiviteter. Allidretten har en trening i uka, hvor man er ute høst og vår og mulighet for aktivitet i gymsalen på Fosslia skole i vinterhalvåret. Det er gratis å delta, men alle må melde seg inn i Remyra IL for å være forsikret.

Allidrett er ment å være et springbrett for barn og fysisk aktivitet, der barna skal føle mestring, lære seg lagspill og spilleregler, og kjenne på gleden av å ha et aktivt liv.

Aktivitetene skal være leikbasert, med ulike aktiviteter som sykling, ski, skøyter, friidrett, friluftsliv (turer), fotball, håndball, innebandy, turn, hinderløyper, orientering m.fl.

### **Foreldredrevet**

Det er foreldrene selv som organiserer og står for gjennomføring av treninger og aktiviteter med barna. Dermed er foreldrenes ressurser, kompetanse og engasjement avgjørende for hvordan allidrettstilbudet blir. Foreldre/foresatte oppfordres til å involvere seg i treningsammenheng slik at de blir deltagende i gruppa. Det prioriteres at barn og foreldre lærer gode holdninger, forståelse og aksept av regelverk.

Retningslinjene fra Norsk Idrettsforbund krever i at allidrett skal romme tre ulike aktiviteter og/ eller idretter pr. år. Årshjulet er et godt verktøy for å sikre at tilbudet blir variert og at det er tilstrekkelig voksentetthet under treninger. Allidrett-koordinatorene er behjelpelig med å legge til rette for oppstart. Gjennom allidrett får barna også mulighet for å delta på cuparrangement i dalføret.

### **Målet med opplæringen**

- Være et springbrett for barn og fysisk aktivitet
- Barna skal føle mestring

- Lære lagspill og spilleregler
- Kjenne på gleden av å ha et aktivt liv
- Leikbaserte aktiviteter
- Et av hovedmålene er at gruppen skal fungere godt sosialt.
- «Tap og vinn med samme sinn»

### **Trenere og lagledere**

- Oppmuntre barna til fysisk aktivitet i hverdagen.
- Gi barna mye og konstruktiv ros.
- Oppfordre foresatte til å være med på treninger (og turneringer) som tilskuere og hjelpere.
- Oppfordre foresatte til å skape gode holdninger.
- Trenere oppfordres til å gjennomføre delkurs 1 (6-8 år).

### **Treninger/turneringer**

- Aldersgruppen bør ha 1 trening pr. uke.
- Unngå køståing
- La barna være i aktivitet, unngå prat/teori.
- Bruk flere små flater og alltid ha en instruktør/ trener/ forelder på hver gruppe.
- Aldersgruppen kan gjerne ha noen treninger innendørs på vinteren.
- Aldersgruppen følger Dalførekarusellen og Mini-cup i distriktet. (Fotball inviterer til deltakelse i Dalføre cup allerede fra 6 år, mens håndball inviterer til Mini-cup fra 7 år.)
- Flest mulig lag og færrest mulig innbyttere, slik at alle får spille mest mulig.
- Lik spilletid for alle spillerne.
- Topping av lag skal ikke forekomme
- Ved deltagelse med flere lag i cuper tilstrebes det at lagene er jevnbyrdige
- Det skal prioriteres å stille egne jentelag og guttelag